

Praktiska tips vid synnedsetsättning



Vad gör syncentralen?

Syncentralen arbetar med habilitering och rehabilitering för personer i alla åldrar med en varaktig, måttlig till svår synnedsättning eller blindhet.

Att ha problem med synen ställer till det i vardagen. En synnedsättning kan ge många olika problem. Det gör att det är svårt att förklara för andra vad man ser och inte ser. Ännu svårare kan det vara att förklara varför man kan göra vissa saker men inte andra, till synes lika "enkla", uppgifter. Synförmågan kan till och med variera under dagen. Detta kan leda till missförstånd bland närstående, vilket inte är så konstigt när man knappt vet själv hur man ser.

Beroende på diagnos och grad av synnedsättning så behövs olika insatser och hjälpmedel, men det finns en del åtgärder som de allra flesta blir hjälpta av. Här är några tips som kan förenkla vardagen. Fundera på hur de går att utveckla så att de passar just dina behov.

Belysning - anpassat ljus underlättar

De flesta blir hjälpta av bättre belysning. Det är därför vanligt att man går och tänder överallt. En jämn belysning hemma gör att ögonen inte behöver ställa om sig från ljus till mörker hela tiden.

Men det är inte allt ljus som passar just dig. Fel ljus kan blända och göra det värre. Soliga dagar kan det vara värt att dra ner persiennerna och tända i taket istället. En extra lampa där du sitter och arbetar gör att ögonen inte behöver anstränga sig mer än nödvändigt. Om du blir bländad av ljusa ytor, lägg på en enfärgad duk eller ett underlägg.

Hög kontrast - lättare att hantera föremål

Sätt något färgstarkt på nyckelknippan och annat du behöver hitta ofta. Ha ett underlägg i annan färg under mattallriken. Ät fil i mörk tallrik och drick det svarta kaffet i en ljus kopp. Ha en ljus skärbräda när du skär mörka råvaror och en mörk skärbräda när du ska skära ljusa råvaror. Prova att läsa en annan tidning - kontrasterna kan variera mellan olika text och papper. Använd en svart tuschpenna istället för blyerts eller bläck när du skriver. Markera första och sista trappsteget med en kontrasterande tejp.

Uppmärkning - markeringar som känns eller är färgade

Ofta är knapparna på stereo, fjärrkontroll och video många, små och svåra att hitta. Sätt en markering på de knappar du behöver känna till. Likadant kan man göra på spis- och ugnsvred. Då markerar man de gradantal man oftast använder. Man kan använda sig av till exempel färgad tejp och självhäftande kardborreband. För att skilja olika förpackningar åt, till exempel mjölken från filmjölken, kan man trä på ett gummiband på den ena förpackningen.

Vissa uppmärkningar finns redan - oftast är femman på telefonen markerad med en liten förhöjning. Likaså har våra mynt olika mönster på kanterna - känn efter med nageln!



Uppläsning



Teckenspråk



QR-koderna kan du läsa av med en app i din mobil.



Förstoring - större text och siffror

Det kan behövas en större almanacka eller adressbok för att få plats med större text. En vanlig pärm med register tycker många fungerar bra som adress- eller receptbok. Det finns telefoner med stora siffror ute i handeln som kan underlätta när man ringer. Klisteretiketter som man skriver på själv, till exempel på kryddburar eller annan förvaring, hjälper när man skall ta rätt sak ur skåpen.

Ändra på vanor - gör på ett annat sätt

Läs och arbeta där det bästa ljuset finns. Du kanske kan flytta telefonen till en annan plats. Måtta kaffevattnet med en kopp istället för att chansa på rätt mängd vatten. Använd keps eller hatt med brätte för att ta bort bländande solljus.

Att underlätta för sig själv där det är möjligt, gör att man orkar mer. Fundera på vad du kan och vill ändra på. Ofta kommer man på egna lösningar efterhand, men dessa tips kan vara till en hjälp i början.



vgregion.se/hoh